

Workshop "Stressbewältigung – Tools aus der Psychologie für dein Studium und deine Arbeit"



Stress kann durch die vielfältigen Anforderungen im Studium, bei der Arbeit und im Privatleben entstehen. Stress ist ein häufiger Begleiter unseres Alltags. Kennst auch du ihn gut, aber weisst nicht, wie du ihn loswirst? Im Workshop werden Informationen zum Thema Stress und dessen Folgen vermittelt. Du lernst Strategien und Techniken aus der Psychologie kennen, wie du Anforderungen bewältigen kannst, bevor Stress entsteht.

Das Angebot findet im Rahmen der **Gesundheitswoche «rundum gesund» Hochschulsport Campus Luzern** 09.-13.11.2026 statt.

Wann: Montag, 09.11.2026 um 16:30h bis 18:00h
Wo: TBC
Workshopleitung: Dr. phil. Sibylle Matter, eidg. anerk. Psychotherapeutin,
Kosten: Das Angebot ist kostenlos
Anmeldung: <https://www.unilu.ch/campus/sport/>